CARMEN BENITA, MADRE DE LOS MARATONISTAS ENTRE EL LABORATORIO Y LAS PISTAS, 2019

Martínez, Dorys

Instituto de Cultura del estado Falcón. Coro estado Falcón Venezuela

ondinadelmar34@gmail.com

RESUMEN
La vida de un ser humano hoy en día es hasta los setenta años. Los más vigorosos podrían sobrepasar los noventa años. El obstáculo más grande es uno mismo, claro, entre otros factores. Una cuestión muy importante radica en sentir un profundo amor propio; así como de un cuido esmerado de salud física y mental. Los valores morales también juegan un papel primordial para un envejecimiento sano, aunado a unas buenas relaciones y prácticas sociales con el prójimo, con el entorno y por ende la aceptación de la senectud. Una Historia de Vida o Memorabilia que testimonia los sueños y logros de un ser humano común que aspira y respira vitalidad, su registro fotográfico y su experiencia, han sido objeto de estudio para esta investigación, cuyo propósito es dar a conocer los alcances de una adulta mayor que pretende dejar su impronta como ejemplo de fortaleza, constancia y disciplina.

Palabras clave: Obstáculo, envejecimiento, senectud, memorabilia y constancia.

CARMEN BENITA, MOTHER OF THE MARATHONERS BETWEEN THE LABORATORY AND THE PISTAS, 2019 ABSTRACT

ABSTRACT
The life of a human being today is up to seventy years. The most vigorous could exceed ninety years. The biggest obstacle is oneself, of course, among other factors. A very important question lies in feeling a deep self-love; as well as careful physical and mental health care. Moral values also play a major role for healthy aging, linked to good relations and social practices already with others with the environment and therefore the acceptance of senectud. A Life Story or Memorabilia that testifies to the dreams and achievements of an ordinary human being who aspires and breathes vitality, his photographic record and his experience, have been studied for this research, whose purpose is to publicize the scope of an older adults who intend to leave their mark as an example of strength, constancy and discipline.

Keywords: Obstacle, aging, senectud, memorabilia and constancy.

INTRODUCCIÓN

…no me deseches en el tiempo de la vejez,
cuando mi fortaleza se acabe, no me desampares.
Salmo 71: 9-10

Hay historias dignas de contar, de hecho, existen personas que hoy por hoy se dan su lugar, se respetan, se aman de una manera muy especial, se exigen a sí mismas sin llegar al sacrificio. En cierto modo, el ser humano como ente biopsicosocial se adapta a las circunstancias porque hay que sobrevivir, no solamente para ocupar un espacio, sino para construirlo, para sostenerlo, para defenderlo. En los adultos mayores hay acumulación de experiencias, sensaciones, logros, fracasos, éxitos. Mientras unos se integran a su medio y lo hacen suyo, otros se extinguen sin dejar una impronta que los ubique en un acontecer o en una vivencia. Pese a ello, hoy en día hay programas especiales para ese adulto mayor que se niega a desaparecer como ser social que puede seguir dando mucho a la vida.

Este artículo presenta una historia para contar de una mujer valiosa, talentosa y resistente ante las adversidades; cuyo propósito es el agradecimiento a la vida y al Supremo por el hecho de pasar por este lar no solo para ocupar un espacio y nada más; es decir, una memorabilia, que no es otra cosa que la biografía de una persona. La biografía se define como:

> …la versión escrita de la vida de una persona. Es una de las formas más antiguas de expresión literaria, y tiene como variante la autobiografía, que es una biografía del propio autor. El término biografía se refiere en la actualidad a un género literario que emplea un amplio número de recursos, estrategias y aproximaciones y, por lo general, entra en aspectos no siempre conocidos de la personalidad y de la experiencia, intentando presentar un panorama lo más amplio posible del sujeto de la biografía, no sólo relatando los acontecimientos de su vida. El narrador puede identificarse con él en todas las etapas de su existencia o adoptar una actitud más distante y crítica. Idealmente, el autor reseña hechos de la vida del sujeto nacimiento y muerte, estudios, ambiciones, conflictos, medio social en el que se desarrolló, trabajo,

> relaciones y anécdotas, entre otros (Enciclopedia Encarta, 2009).

DESARROLLO

La mujer, de joven a mayor ocupando su lugar.

El mito judeo cristiano de la creación, relata que a la mujer la creó Dios de la costilla del hombre, para ayuda idónea y compañera de éste, ya que entre las especies creadas, no encontró ninguna acorde; veamos la narración según el Génesis 2: 21- 23:

> "…y Dios hizo caer un sueño profundo sobre Adán, y éste se quedó dormido. Entonces tomó una de sus costillas y cerró la carne en su lugar; y de la costilla que Dios tomó del hombre formó una mujer y la trajo al hombre. Y dijo Adán; esta es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; esta será llamada Varona, porque del varón fue tomada".

Entonces la mujer fue confiada a estar unida al hombre y apoyarlo en todo. Cabe entender que no estaba programada para hacer otra cosa que la sombra del hombre; queda entonces en la mirada femenina: ¿nací para procrear y atender al esposo?, no podré hacer otras cosas?, ¿ejercer otras funciones?. Sobre el desempeño de la mujer a lo largo de la historia ha sido notorio, este extracto que a continuación se presenta sobre el trabajo de la mujer, tomado de la enciclopedia Encarta (2009), narra como sigue:

> … el trabajo desempeñado por las mujeres ha tenido una importancia vital desde la prehistoria, aunque su contribución a la economía ha variado según la estructura, las necesidades, las costumbres y los valores sociales. En la prehistoria, las mujeres y los hombres participaban a partes iguales en la caza y en la búsqueda de alimentos. Cuando se desarrollaron las comunidades agrícolas, y por lo tanto el surgimiento de los asentamientos humanos, el trabajo de la mujer quedó relegado a las tareas del hogar.
> … La creciente utilización de las máquinas de escribir y del teléfono, a partir de la década de 1870, creó dos nuevas clases de trabajo donde predominaba el empleo de mujeres, como mecanógrafas y telefonistas. La enseñanza, sobre todo la primaria, era una tarea que realizaban mujeres, así como la medicina, profesión en la que ellas lograron cierta relevancia.

> Una de las primeras universidades que admitió a mujeres fue la de Edimburgo (Escocia) en 1889. Asimismo, las universidades argentinas admitían mujeres a finales del siglo XIX y conservan hoy un alto grado de participación femenina en la educación superior... (Enciclopedia Encarta, 2009).

¡Cuántos oficios ha ejercido la mujer desde hace milenios!, se evidencia que no se conformó con el título de procreadora sino que se propuso ir más allá donde sus capacidades o dones la impulsaran, así lo ha trabajado, así lo ha logrado, quiere decir entonces, que está programada para llegar tan lejos como sus capacidades se lo permitan, porque claro, se tienen limitaciones en cuanto a fuerza corporal, mientras que las sociedades machistas, en épocas pasadas le cerraron toda posibilidad de evolución, la relegaron a lo más insignificante, ella resurge como ave fénix; por ello se han formado grupos o movimientos que se han dado a la tarea, hoy por hoy, de reivindicar a ese ser tan importante para el desarrollo de una sociedad; tal como el movimiento feminista, el cual contempla los derechos y deberes en igualdad de condiciones en todos los aspectos.

Frente a lo anterior, históricamente el feminismo ha demandado el control de la propiedad privada, el derecho al sufragio o voto libre, la libertad sexual y la igualdad de oportunidades en la educación, el trabajo y por supuesto los deportes, en todos estos aspectos ha ido recuperando su lugar. Por ejemplo, Gloria Steinem junto a las también defensoras Betty Friedan y Kate Millett, quienes desde 1960 se propusieron contribuir con su lucha y pensamiento, para el fortalecimiento del carácter mujeril en cuanto la situación de la mujer avance, en pro de su desarrollo como ser pensante, capaz de las mejores propuestas de progreso. Pero es en 1776 cuando surge el movimiento de liberación femenina después de la Independencia de los Estados Unidos en reclamo de la participación activa en todos los hechos del quehacer cultural, político y social.

Sin embargo no todo está hecho, persisten focos de exclusión en algunas sociedades donde la mujer continúa relegada a lo insignificante y limitada en su esencia, solo dispuesta para roles caseros. Se contempla en todo su ser en la búsqueda de su sentido; con el transcurrir del tiempo y de épocas, esta compañera denominada adánicamente Varona, continúa en su hecho de

posesionarse de espacios reservados para hombres, espacios que ha ido ocupando lentamente con pasos firmes y seguros.

Por otra parte, a través de la historia, han existido y existen mujeres donde se describe la posición de relevancia que han ocupado, se encuentran hoy en día a la mano, a saber: la reina de Saba, las mujeres chamánicas, son mujeres ancianas cuyo conocimiento ancestral la acreditan como médica curandera, sacerdotisas; científicas como Mary Curie; escritoras como Lydda Franco Farías Safo, (poetisa del S.I), Hipatia, filósofa de la antigüedad, entre muchas.

En algún momento, esta información fue guardada para solo ubicar el desempeño del hombre; no es extraño que ahora, siglos después, a través de los acontecimientos, entre las que están las guerras, la mujer se haya preocupado por recuperar esos espacios de preponderante importancia, no solo se ha ocupado de la crianza de los hijos sino de múltiples oficios desde casera hasta profesional cuyo trabajo realiza fuera de casa. Ocupaciones que podrían, en último de los casos, mermar su salud física, mental y espiritual.

De profesional activa a vejez activa.

El organismo humano está capacitado para adaptarse a circunstancias extremas; en la búsqueda del equilibrio. La vida se aprecia, se estima, se cuida; el organismo humano, tal como se concibe, está dotado de una fuerza invisible que lo hace comprenderse así mismo en todos los aspectos, sabe que se nace, se desarrolla, se reproduce, se envejece y se muere; por ello procura en lo posible interrelacionarse con grupos y con su hábitat. Reflexión que se toma de Feliberto Rangel y Deyamina Morán en su libro El ser del humano, (2007. p.16-17):

> El ser humano se no se compone exclusivamente de un organismo material o físico…la vida es lo que anima al organismo. Cada célula, cada órgano, cada tejido es gobernado por una fuerza superior, una energía que nos dirige a lo largo de la existencia tanto en la salud como en la enfermedad…
> El organismo humano está unido y animado por una fuerza superior denominada Fuerza Vital…
> En la salud esta energía vital gobierna al organismo en perfecto equilibrio y armonía.

Se cuenta entonces con un ser humano dotado de sensaciones, de una energía y una fuerza que lo hace ir más allá de su posible capacidad. No se sabe de lo que se es capaz hasta que lo intenta. Esta historia humana, cálida y llena de mucho entusiasmo y sentimiento, se logra a través de la memoria que hoy por hoy cuenta una atleta de 66 años que los ha vivido como ha querido y como se lo planteó un día, los años parecen no importarle, mientras haya vida y salud, hay poder. Poder para seguir y continuar en este valle de lágrimas, pero también de risas, logros y contentamiento; y mucha satisfacción por los proyectos logrados. Esta dama de las pistas, tiene una resistencia jerónima; y un espíritu indomable.

De algo estamos seguros en esta vida y es de la muerte, a la ancianidad no todos llegamos, hay quienes parten a una edad primaveral. Eso dice Carmen Benita, así la llaman sus colegas y compañeros maratonistas. Esta morena de 1,55 de estatura de complexión debilucha tiene unas ganas de vivir envidiable lo demuestra cada día cuando se levanta a las cuatro de la mañana para dejar la mesa servida a su ya corta familia.

Esta coriana de carácter fuerte muy diligente en sus obligaciones, nació en la maternidad Oscar Chapman (hoy facultad de medicina de la Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” UNEFM) en esta ciudad mariana, un 1ero de Octubre de 1953 a las 3:00 de la madrugada; es la segunda de trece hermanos (9 hembras y 4 varones), hija de Santiago Martínez Hernández, nacido en esta ciudad y María Dolores Talavera Talavera, oriunda de la sierra de San Luís, ambos difuntos; de su padre heredó la competitividad, pues era un jugador empedernido de dominó y bolas criollas, murió a los setenta años; de su madre la fortaleza y el amor al trabajo, ella trabajó hasta casi los ochenta y dos años.

Un accidente de carretera la inutilizó hasta su muerte a los ochenta y seis. La vida de Carmen Benita fue dura desde niña, porque tenía que cuidar de sus hermanos menores ya que sus padres salían a trabajar. Su padre, un obrero del desaparecido FOPE (Fomento y Obras Públicas Estadal) y su madre lavaba y planchaba en las casas de familia para poder contribuir con el sostenimiento de su numerosa familia. Carmen creció en condiciones muy precarias, eso no la desmotivó en sus sueños y metas. A los siete años la inscriben en una escuelita que quedaba en la misma calle donde vivía (callejón Aurora del sector Bobare).

En ese entonces, no existían preescolares, así que los padres inscribían a los hijos una vez cumplidos los siete años.

Al salir del sexto grado, ingresa a estudiar la secundaria en el liceo Cecilio Acosta y Ciclo Diversificado Coro, graduándose de Bachiller en Ciencias. Fueron años fuertes dado los escasos recursos con que contaban sus padres para darles educación, sin embargo, Carmen no se amilanó, al contrario con ahínco, tesón y constancia se levantaba, con el cantar del gallo, para ir al liceo caminando, de esa manera salía, como decimos en criollo, oscurito, muchas veces con el cafecito nada más en el estómago. Desde pequeña le interesó la naturaleza, le llamaba la atención el cuerpo humano, las ciencias y, las enfermedades la aterraban. Por eso decide estudiar enfermería, pero cuando logra ir a Maracaibo para inscribirse en la Universidad del Zulia ya no había cupo, de manera que se inscribió en la única carrera con cupos disponibles en ese momento: Bioanálisis.

Ya residenciada en el Zulia, tuvo que lavar y planchar la ropa a sus compañeros de clases para ayudar a sus padres con los gastos de sus estudios, pues el dinero que le enviaban no alcanzaba ni para comer; así que se las ingenió para seguir con su objetivo, con lo que ganaba se costeaba el material de estudio y sus útiles personales, tuvo también la ayuda del padre Carlos Laurel el párroco del sector Bobare, quien ayudada con una modesta suma (Bs. 100) mensuales a quienes se empeñaban en estudiar en aquella época donde solo lo hacían los pudientes; así pasaron los años, logra graduarse como Licenciada en Bioanálisis un 29 de Mayo de 1980.

Una vez graduada trabaja como suplente en el hospital Alfredo Van Grieken hasta diciembre de ese mismo año. En Febrero de 1981 se traslada hasta la ciudad de San Fernando de Apure donde había una vacante en el hospital Pablo Acosta Ortiz, hasta Mayo de 1990. Por cuestiones familiares solicita su traslado y regresa al Hospital Alfredo Van Grieken desde Mayo de 1990 hasta el 30 de Agosto de 2015 cuando sale jubilada. Esta valiosa mujer no ha dejado de trabajar, sigue en sus quehaceres cotidianos entre el laboratorio y su pasión por el análisis bioquímico y su deporte favorito. Esta excelente mujer, ha trabajado en varias clínicas de la ciudad como: La Guadalupe, UCA, Pediátrico Falcón, La Cruz Roja, Seguro Social, así como en laboratorios privados.

Se especializó en Bacteriología, por ello es solicitada por los laboratorios privados a la fecha de hoy; cuando algunos de sus colegas han cesado sus actividades o se han ido al extranjero. Esta área de la salud, le ha permitido conocer otros lares, lo que le otorgado una posición de estima y respeto en el gremio. Fue delegada del Instituto de Previsión del Bioanalista (INPREBIO) donde ejerció las funciones de Secretaria de Finanzas en la década de los 1990 experiencia de relevancia dado que representaba a un universo importante de agremiados, en procura de lograr beneficios para sus colegas en lo social, personal y recreacional. Experiencia que recuerda con cariño y satisfacción.

Deportes y vejez. Carmen, la maratonista, una atleta de alta resistencia.

> El maratón se deriva por la carrera que realizara un soldado griego desde la ciudad de Maratón hasta la de Atenas en el año 490 a.C., Con el tiempo, y pese al alto nivel de resistencia y preparación que exige, el maratón ha llegado a adquirir una gran popularidad. Desde 1896 hasta 1984, el maratón olímpico solo existía en modalidad masculina, pero en ese último año se incorporó la femenina. La atleta estadounidense Wilma Rudolph fue una de las grandes protagonistas de los Juegos Olímpicos celebrados en 1960 en Roma (Italia). En dicho evento ganó la medalla de oro en las tres pruebas principales de velocidad: 100 m, 200 m y relevos 4×100 metros. Florence Griffith-Joyner fue una de las grandes protagonistas de los Juegos Olímpicos celebrados en 1988 en Seúl (Corea del Sur). En este evento conquistó tres medallas de oro en las principales pruebas atléticas de velocidad: 100 m, 200 m y relevos 4×100. (Enciclopedia Encarta. 2009).

Carmen Benita, como toda mujer que se estima y se aprecie le gusta la esbeltez y el movimiento extremo del cuerpo, a ella no le basta con caminar que lo hace a diario, pues se va caminando a su trabajo, se ocupa de mantenerse activa tanto mental como físicamente. Esto lo logra con su otra pasión: las carreras o la Maratón, comenzó a participar profesionalmente en las carreras en el año 1982 cuando contaba con 29 años de edad en los primeros juegos de Bioanalistas realizado en Maracay estado Aragua donde obtuvo el primer lugar,

desde entonces, esta coriana de rápido caminar, no le han cesado los triunfos, ha pasado por todas las categorías hasta obtener el Master C. No ha dejado evento que no haya participado (carreras, caminatas, maratones) en su ciudad natal como fuera, tal como se observa en la foto 1.



Foto 1. Llegando a la meta. Primeros juegos de Bioanalistas, Maracay, 1982.

Logrando siempre su objetivo: competir y llegar a la meta. Desde que se instauró el maratón de montaña en la sierra de San Luís del municipio Bolívar en este estado Falcón, ha estado presente con su particular estilo, equiparándose

con corredores de talla internacional, con los mejores de la región y del país tal como se evidencia en las fotos 2 y 3.


4 General Falcón, lunes 9 de febrero de 2015 Triunfo

ASISTENCIA: Participación de personas con diferentes edades.

Rumbo a la masificación deportiva

Entusiasmo y participación en carrera 10K y caminata 5K

bajo el slogan de Falcón, territorio de paz, y en el con


El de La Azulita dijo sentirse pude obtener la victoria", relató.

DIGNA MUJER: Damas de la tercera edad estuvieron presentes en la exigente prueba montañera.

A PRUEBA: Más de 500 corredores partieron desde el parque turístico de Peregüey.

Foto 2 y 3. Maratón de Montaña. Sierra de San Luís del municipio Bolívar en este estado Falcón. Tomado del Diario Nuevo Día (09/02/2015)

Le gusta sentir la brisa cuando corre, el viento acariciando su rostro, suave, lento y rápido a la vez, el ejercicio físico siempre estuvo en su cotidianidad, desde su mocedad, se ejercitaba cada mañana antes de salir a sus labores bien a estudiar bien a trabajar. Esta mujer sencilla no ostenta más que sus pasiones, que la hacen un ser especial inclinada siempre por atender a su familia. No se casó ni tuvo descendencia; sin embargo es una madre y un padre ejemplar, digna de emular. Quedó al frente de la casa Martínez Talavera una vez que fallecieron sus padres. Ocupada por mantener y sacar adelante a sus hermanos que quedaron bajo su cuidado. A sus 66 años a Carmen le quedan fuerzas para continuar con la vida que se planteó. Los años no han mermado su vitalidad y sus ganas de seguir en las pistas. Mientras tenga vida y salud los propósitos seguirán también. No se considera una anciana.

Pero, ¿Qué es un anciano?, según el Diccionario de la Real Academia Española Drae refiere que es una: Persona de mucha edad. Los muchos años que se tengan no valen nada mientras las ganas de vivir y los deseos y un espíritu alegre y combativo imperen en nuestra mente. Por su parte, el doctor Secundino Urbina (†) en el libro Eugeria Manual para gerontólogos y gerontes (2007, p.17) defiende la mucha edad al decir que:

> El futuro tiene un nombre: la ancianidad. El mundo entero camina hacia la presencia masiva de gente de sesenta años y más en todas las actividades humanas y por más tiempo cada vez, puesto que, se trata de una ancianidad larga y saludable.

Sin embargo, hay personas a quienes se les atrofia su senectud cuando se les considera un estorbo, un inútil. La sociedad no ha avanzado tanto en cuanto hay que educar a la población y a las familias para el respeto que se le debe estimar a estos seres que han llegado tan lejos en el tiempo. En este sentido prosigue el doctor Urbina:

> El anciano: un estorbo: A pesar del mayor número de viejos, hay mucha gente que no los ha contactado nunca, o muy poco, y no quiere saber nada de ellos. Al contrario en las antiguas sociedades la gente crecía apoyando y apoyándose en los ancianos, preocupándose, respetándolos.
> Hoy ha disminuido o desaparecido la autoridad del viejo, en cuanto viejo. El respeto no existe. Y es porque también ha menguado la admiración por la experiencia y por la sabiduría…

Realmente con la llegada de la tecnología y la invasión de dispositivos de información, el relator de cuentos, el anciano, fue desplazado. Así como el respeto y la admiración por ese ser de días, bañado en amor y en sapiencia. Hay una diferencia entre envejecer y ser viejo. Cada día que pasa es un día que cae en el cuerpo, si de cumpleaños se trata, cada año se es más viejo. Saber envejecer es la cuestión, sin embargo, envejecer si se quiere es mental.

Porque el cuerpo es el que sufre modificaciones, claro la mente también, pero es el espíritu quien mantiene esa jovialidad si se ha tenido una vida optima y activa, el espíritu lo compensa. ¿Qué se siente ser viejo?, la vejez no se apodera de nosotros como una especie de fuerza poderosa que debilite nuestra personalidad en tal o cual forma. Con mayor frecuencia seguimos trabajando en nuestras propias experiencias y nos enfrentamos valientemente a los retos de nuestra propia vida.

Carmen Benita comprende y está consciente que los llamados “viejos” podrían estorbar, de manera que su norte, su guía, su báculo, es ella misma, su espiritualidad, su personalidad, que también entiende no sufre cambios con el paso del tiempo, a tal efecto el doctor Kastembaun, en un estudio comparativo que hiciera a un grupo de personas con respecto a la vejez y a la personalidad, conducido por los investigadores Suzanne Reichard, Florine Livson y Paúl Peterson, encontraron cinco tipos de personalidad en las personas de su estudio; tres se adaptaron bien al sitio que ocupan en la sociedad al ir envejeciendo, mientras que los otros dos no.

Los primeros temían a la posibilidad de tornarse pasivos, dependientes o indefensos. Se prepararon personalmente con gran vigor para resistir todas las

fuerzas, tanto biológicas como sociológicas. Mantuvieron un estilo de vida física y socialmente activo, sin apenas renunciar a su sitio en la sociedad. El cuerpo está conectado con su conciencia, Su conciencia le dice quién es y de que está hecho y hasta dónde puede llegar. Por su parte Feliberto Martins y Deyamina Morán en su libro El Ser del humano (2007, p.101) explican:

> Todo lo que sucede en la vida de un individuo y todo cuanto ocurre en su cuerpo empieza con algo que sucede en su conciencia. La conciencia del individuo es quien es él y su experiencia en su ser. Además decide qué pensar y también qué sentir. Cuando la toma de estas decisiones deja un estrés residual, el humano experimenta esa tensión como si la sintiera en su cuerpo físico. Esta tensión crea síntomas. Pero la pregunta más interesante es ¿qué tensión crea cada síntoma? Cuando el individuo es capaz de cuantificar ese proceso, entonces está en posibilidad de ver su cuerpo como un mapa de la conciencia de su personalidad, relacionando síntomas concretos a tensiones concretas y a formas concretas de ser.

Decimos entonces que la vejez no está emparentada con la cesación en cuanto al consciente y a la personalidad; podemos elegir entre tener una vejez activa y productiva o una vejez pasiva y tullida. Aunque la protagonista de esta historia está en su proceso de envejecimiento ella no lo rechaza ni lo detiene, lo asume de una manera normal y consciente, considera que es un logro llegar a la vejez sana, fuerte y vigorosa; con el tiempo acechando cada día, siempre adelante jugándole pasadas; aunque no relata cuentos es portadora de historias, las que ha acumulado a lo largo de sus sesenta y seis años de existencia y en las muy variadas formas y estilos en que su humanidad ha procurado.

Tener mucha edad no implica, ni significa desaparición del espectro activo, sea donde sea que se desarrolle la persona en su habilidad. Se nace, se crece, se desarrollan la o las actividades donde se es apto y de dejan huellas que el tiempo no borra. Ese ha sido el slogan de la mujer que corre todos los días para entrenarse y mantenerse activa y lista para el próximo evento. Una máxima de los boy scouts: “siempre listos”, es el norte de esta singular coleccionista de trofeos y

medallas, que tiene hasta ahora una amplia colección entre copas, medallas placas y reconocimientos.

Entre los eventos donde ha participado están: Maratón de montaña, sierra de San Luís, desde 1999 hasta el 2019; aniversario de la ciudad de Punto Fijo, ediciones 2004, 2010, 2011, 2012, 2013, 2015: Zaragoza extrema, 2011; refinería de Amuay, 1996,1997; aniversario de la licorería El orillero de la Shell, 1992-1993; alcaldía de Carirubana, 2007; carrera 10K Carirubana; Alcaldía de San Francisco, 2005, 2007, 2008 estado Zulia; media Maratón internacional ciudad de Maracaibo ediciones XII, XIII XVI y XVIII; Maratón Simón Bolívar, alcaldía de Caracas, 2012.

También está la Ruta mirandina La Vela, 2006; 477- 482 años de la ciudad de Coro, día de la bandera, La Vela, 1992; aniversario de la UNERMB, 1993; día de la raza, 500 años del descubrimiento; Maratón José Leonardo Chirino, Macanillas 1995; carrera 10k copa Teniente Eduardo Martínez, La Vela, 2015, Copa Simón Bolívar, gobierno del estado Aragua, 2008; media Maratón de montaña, Sanare, 1999; feria san Juan de Los Morros, 2005; carrera somos todos 10K 2018; Run Around the world, Punto Fijo, 2004; carrera 10K 65 años del CPS Judibana, calidad de vida CRP 2017; Running 10K II edición, 2019; unificados Crossfit Running 1era caminata 10K día de las madres, 2019. Con todos estos reconocimientos se pueden contar aproximadamente unos 58 trofeos y 76 medallas.

Entre los reconocimientos más representativos están: placa del club de maratonistas del IUTAG en pro del deporte falconiano, 1992 y la distinción de atleta del año, 1993: así como de la junta directiva del Colegio de Bioanalistas del estado Apure como atleta en la especialidad de maratón,1990; placa de FUNDEFAL en el día internacional de la Mujer, 2009; junta directiva del Centro Pediátrico Falcón y de la UCA por su desempeño y labor, 2009; La revista Runnes, la honró con la distinción. “Madre de los maratonistas”, a propósito del día de las madres, 2019; mediante un acto significativo donde le entregó una placa que la distingue con tal honor. Foto 5. Placa de reconocimiento.

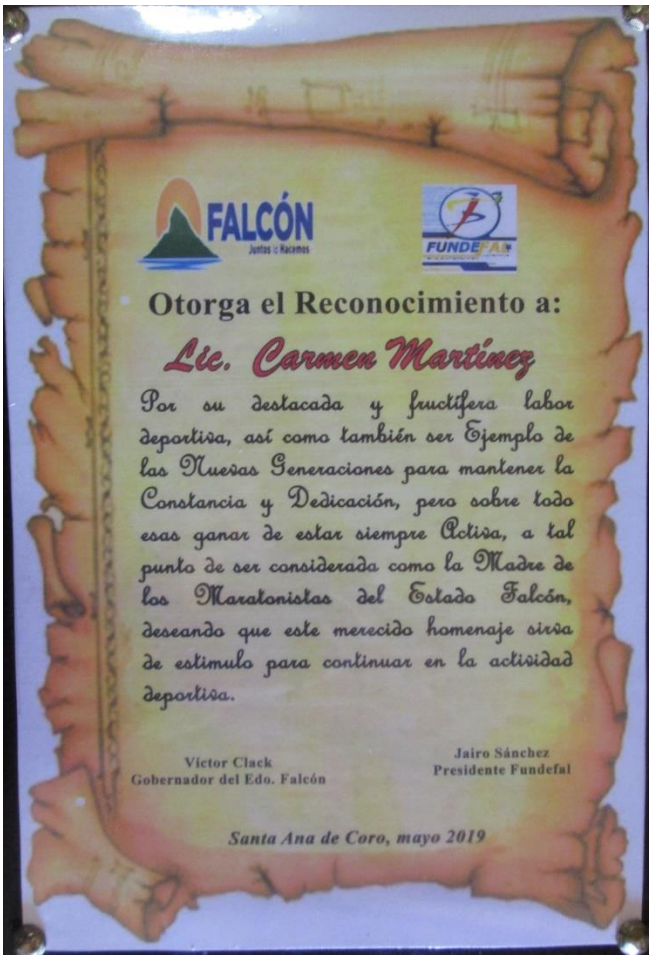


Foto 4. Un reconocimiento actual.

Para tener éxito en los emprendimientos una persona debe tener la autoestima alta, vivir de frente a la realidad, aceptarse sin engaños, estar conscientes de sus defectos y virtudes es fundamental para la autoestima. Sin embargo aceptar nuestros defectos de manera pasiva no es tampoco vivir de espalda a la realidad, más bien buscar posibilidades de mejorar cada vez para una mejor integración. Entonces explicamos qué es la autoestima; Marlú D. Villanueva Herrera en el texto Educación Familiar y Ciudadana (2000, p. 8-9), la define como:

> …al propio valor que cada uno de nosotros nos damos como persona, el cómo nos percibimos a nosotros mismos, la imagen que se tiene de sí. Una persona con una autoestima alta presenta las siguientes características: muestra amplitud de emociones y sentimientos, asume responsabilidades con facilidad, está orgulloso de sus logros, afronta nuevos retos con entusiasmo, acepta las frustraciones en su justo nivel, utiliza sus medios, oportunidades y capacidades para modificar su vida de manera efectiva y positiva, se quiere y respeta a sí misma y consigue el aprecio y respeto de quienes le rodean.

A Carmen Benita le queda tiempo para celebrar la vida, así se muestra en la fotografía que sigue.



Foto 5. Celebrando sus 50 años. Fuente: La autora albúm familiar.

La alegría que siente cuando se despierta cada mañana, los primeros que la saludan son sus mascotas, otra de sus pasiones: tres pericas, dos gatos, dos perros y dos pájaros australianos y una vecina (una sabuesa de pelaje amarillo) que corretea cuando la huele al llegar a casa, esas contenturas le llegan al corazón.

Carmen Benita no nació para ocupar un espacio y quedar campante, ella le agradece al Todopoderoso las oportunidades que le ha ofrecido y que ha sabido apreciar y responder; cada pinchazo para obtener una muestra y analizarla; cada persona que pasa por su torniquete que luego se va alegre porque fue bien atendida, es un oráculo de pertinencia para quien se precia de un buen servidor. No todo en Carmen Benita es color rosa. Por su condición de mujer y de mujer echá pa´lante, ha sido objeto de malos tratos también; desde sus inicios como profesional, sin embargo esos muros fueron fuerzas que se impregnaron desde lo positivo hasta lo positivo.

No hay tiempo para mirar atrás, no se estanca en recuerdos sombríos, lo desvanece y lo sepulta. Como dijo alguna vez el visionario y adelantado en su tiempo Leonardo da Vinci: “El hierro se enmohece por el desuso, el agua estancada pierde su pureza y cuando hace frío se hiela, así llega la inactividad a minar los poderes de la mente”.

En tributo a esta mujer ejemplar, coriana de “pura cepa”, de la forja de Lydda Franco Farías (1943-2004) extraído del folleto Letra viva, a la mujer:

No nací para ocupar un espacio y nada más.
Ignoro cuál será mi participación.
Me tocó ser mujer y no me quejo.
Me tocó caer en la humedad del tiempo,
en la inhóspita sequedad de los caminos,
pero aquí me quedo
entre escombros y desperdicios.
Destruyen mi epidermis resentida,
despedacen mis sueños, mi alegría,
aniquílenme,
más no pretendan sancionarme
porque un día aparecí sobre la tierra
y tuve voz y grité,
y tuve fronteras y no quise despertar sin ellas,
y tuve armas y allí están
perfiladas, inmóviles, ariscas.

Una sentencia con todos los derechos. Ella se quedó, entre todo lo que le tocó vivir. Un día apareció en el mundo y se propuso la grandeza, la excelencia y puede estar orgullosa de si, ganó un espacio lo ocupó y lo trascendió. En el transcurrir de lo que fue su experiencia como profesional, tuvo sus desavenencias, sus diferencias, muchos obstáculos; los gremios son competitivos. Por se llenó de fuerza, valor y constancia de la mano con la honestidad, la responsabilidad y la seriedad, cualidades muy importantes y vitales para no desmayar para no claudicar. En un mundo donde sobrevive el más apto; hay que saber nadar entre las aguas. Esta profesional de la salud, sobrevivió a muchas dificultades desde que nació. Pues nació y creció en la pobreza.

Se necesita una preparación óptima en todos los aspectos del ser, para que con tantos desafíos no se desfallezca; eso les ha ocurrido a muchos que se quedan en el camino. Cuando se es mujer, la situación es más compleja, más cuando se ha pasado por situaciones críticas y difíciles. La importancia está en saber qué se quiere y en plantearse preguntas; cómo lo haré, qué haré. La vida nos coloca conflictos pero ¿Qué es eso?, ¿Qué significa? ¿Para qué me sirve? Según Gerardo Relloso, en el libro Psicología (p. 106) lo explica:

> El conflicto es un estado de tensión incrementada que se caracteriza por vacilación y duda, fatiga e incluso bloqueo, provocado por dos motivaciones o necesidades de igual intensidad, ante las cuales el sujeto debe elegir por seguir y dejar la otra.

Se dice entonces: tengo un conflicto que debo dilucidar, escoger un camino, buscar una salida, no aferrarme ni problematizarlo, mejor transmutarlo, polarizarlo, cuando se están claros los caminos, el conflicto no se da, pero te prepara y te hace buscar respuestas es bueno tenerlos entonces; ese estado de conflicto le permitió no vacilar ni dudar, sino avanzar en procura de salir de la pobreza y de la carencia, sabía muy bien que preparándose lograría ocuparse de su familia en cuanto los resultados fueran favorables.

Carmen Benita creció en una familia numerosa pero trabajadora, sus padres fueron su ejemplo, había que salir a trabajar, buscar el sustento, a ocupar el

cuerpo, la mente, el espíritu. Eso se logra con el esfuerzo y con una fortaleza que sólo tienen los fuertes de carácter.

Hubo preparación intencionada, con una suerte divina, y un buen augurio; como un oráculo del destino, esta científica de aspecto afroindoamericana, se graduó como profesional de la salud, un 29 de Mayo. Decretado en Venezuela como Día Nacional del Adulto Mayor, según resolución de las Naciones Unidas y nació un 1ero de octubre, día Internacional del Adulto Mayor, por decreto de las Naciones Unidas conmemorándose éste desde 1990, con el fin de favorecer la toma de conciencia sobre el valor de la prolongación de la vida y la necesidad de favorecer sociedades cada vez más integradoras y justas para todas las personas adultas mayores (tomado del texto Sandra Quintero Gerontología, Ciencia para la vida, 2013, p. 42 y 62).

Se ha contado una historia de vida, objeto de estudio fueron su vivencia sus relatos y sus archivos; una historia es una ciencia documental que investiga el pasado, su estudio permite entender mejor el presente y ayuda a planificar el futuro. Un modo de conocer el transitar de una persona por esta tienda terrenal, siempre que éste haya dejado aportes significativos para divulgar, vale la pena adentrarse a este mundo. Tal y como afirmó Thomas Carlyle en 1827, ”una vida bien escrita es casi tan difícil de llevar a cabo como una vida bien vivida” y, un siglo más tarde, Lytton Strachey se hizo eco de esas palabras y describió la biografía como “la más delicada y humana rama del arte de la escritura”.

A continuación presento un poema de agradecimiento por permitirme, como investigadora, que su historia sea compartida, la historia de esta humilde servidora de la salud y digna representante de la mujer adulta mayor en las pistas de carreras:

Yo te voy a cantar
esta dulce melodía,
para que tú, hermana mía
la puedas disfrutar.

Ahora que tienes tiempo
para seguir en tu rumbo,
tienes a unos contentos

y felices a todo el mundo.

Caminas a toda prisa
te gusta llegar temprano,
a todos de la mano
le contagias tu risa.

El deporte te hace bien
la caminata te cura,
tus pies en un vaivén
entre el sol y la luna.

Es cuestión de arraigo
que el corazón emana,
es para ti hermana
esta letra que traigo.

Sigue el camino andado
que Dios bendijo contigo,
pues la vida te ha dado
abrojos, rosas y espinos.

Dorys Martínez

REFLEXIÓN

Nuestro organismo es una máquina perfecta que controla todas las funciones que necesitamos realizar; por eso debemos darle el mantenimiento adecuado para que trabaje armónicamente, comiendo sano, ejercitando el cuerpo, la mente y el espíritu en una unidad integradora que nos permita encontrar y mantener un equilibrio satisfactorio. Aunado a valores de compañerismo, solidaridad, respeto, comprensión, una sana comunicación consigo mismo y con los demás. Al llegar a una edad madura, empiezan los achaques, es el “almanaque” dicen unos a manera de juego, pero ¡claro que es el almanaque¡ el

tiempo no falla, ni perdona tampoco. Contra eso siempre habrá algo que hacer para ir al compás, porque qué es el tiempo, sino un invento.

Lo podemos combatir con muchas cosas que podemos hacer, resulta placentero y es reconfortante para nuestra autoestima escuchar frases como: "niña para ti no pasa el tiempo, ni ves edad", "esta señora no aparenta la edad que tiene", eso tiene que ver -en el mayor de los casos- con el amor propio y la buena disposición; mejor aún, amar a nuestros semejantes es la mayor alegría porque cuando se tiene amor hacia todo lo que nos rodea, lo demás queda relegado a un segundo plano y no se nota.

Cada día es un aprendizaje y estar vivo es aprender, concentrarse en las posibilidades y potencialidades de cada ser; dependiendo, claro está de una buena disposición. La sociedad necesita a sus seres mayores para enseñar, para compartir experiencias, para ser ejemplo a seguir. La historia de la humanidad nos ha mostrado casos y muchos de personas con vidas increíbles, que han pasado por situaciones sombrías, que han surgido y han reaparecido como el águila. Mientras existan estos seres esplendorosos habrá una historia para compartir. Como dice el filósofo alemán Goethe "siempre tendremos tiempo suficiente si lo usamos acertadamente". Si entrados en años, trabajamos en lo que nos proporcione satisfacción, y hacemos el deporte de nuestra competencia y habilidad, una buena combinación.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Bracho, América y León de H. María (2013). *Venezuela y su gente.* Ciencias Sociales. Ministerio Popular para la Educación. Tercera edición.

Enciclopedia Encarta, 2009.

Kastenbaum, Robert (1980). *Vejez: años de plenitud*. Editorial HARLA, S.A de C.V. México, D.F.

Las Santas Escrituras, antigua versión de Casiodoro de Reina (1569) revisada por Cipriano de Valera (1602), revisada y cotejada con los textos en hebreo, arameo y griego.

Letra Viva (2009). *Selección de poemas de Lydda Franco Farías*. Editorial Nuevo Día, Coro.

Martins, P. Feliberto y Morán A. Deyamina (2007). *El ser del humano*. Editorial Fedupel, Caracas.

Quintero, Sandra (2013). *Gerontología. Ciencia para la vida*. Linografías López.

Relloso, S. Gerardo. (s/f) *Psicología*. Ciclo Diversificado. Colegial Bolivariana, C.A. Ediciones CO-BO. Caracas.

Urbina, Secundino (2007). *Eugeria. Manual para gerontólogos y gerontes*. Editorial Cayapo. Coro.

Villanueva H, Marlú (2000). *Educación Familiar y Ciudadana*. Editorial 2000.

Entrevista a Licenciada Carmen Benita Martínez Talavera.